24.05.2025

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	завтрак		
205	***Каша пшенная молочная жидкая***	Калорийность-257, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37, ВитаминА-42, ВитаминС-1, Кальций-147, Фосфор-196, Железо-1	***18-8***
70	***Бутерброд с повидлом***	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	***15-62***
200	***Какао с молоком***	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-123, Фосфор-103, Железо-1	***12-98***
15	***Хлеб ржаной 20гр***	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-5, Кальций-5, Фосфор-3	***1-59***
	Итого за завтрак	Калорийность-523, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-100, ВитаминА-62, ВитаминС-7, Кальций-287, Фосфор-326, Железо-3	***48-99***
	завтрак2		
40	***Яйцо отварное***	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100, Кальций-22, Фосфор-77, Железо-1	***9-5***
50	***Бутерброд с маслом***	Калорийность-191, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-60, Кальций-10, Фосфор-27	***19-26***
200	***Чай с молоком и сахаром***	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминА-10, Кальций-59, Фосфор-46, Железо-1	***6-2***
200	***Яблоки***	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20, ВитаминС-20, Кальций-32, Фосфор-22, Железо-4	***26***
	Итого за завтрак2	Калорийность-412, Белки-11, Жиры-19, Углеводы-50, ВитаминА-170, ВитаминС-20, Кальций-123, Фосфор-172, Железо-6	***60-96***
	обед		
100	***Салат из квашеной капусты с луком***	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминС-19, Кальций-43, Фосфор-32, Железо-1	***12-51***
250	***Суп картофельный с фасолью***	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, ВитаминС-1, Кальций-82, Фосфор-258, Железо-2	***31-2***
100	***Котлеты по-сербски***	Калорийность-279, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-3, ВитаминА-74, ВитаминС-2, Кальций-22, Фосфор-177, Железо-2	***49-01***
200	***Макароны отварные***	Калорийность-254, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48, ВитаминА-36, Кальций-15, Фосфор-62, Железо-1	***12-48***
200	***Компот из сухофруктов***	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	***3-65***
50	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	***3-75***
40	***Хлеб ржаной***	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Кальций-14, Фосфор-80, Железо-1	***4-23***
	Итого за обед	Калорийность-1 013, Белки-37, Жиры-45, Углеводы-131, ВитаминА-110, ВитаминС-23, Кальций-242, Фосфор-661, Железо-10	***116-83***

ужин2

200	***Кефир***	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Кальций-240, Фосфор-180	***21-8***
75	***Булочка "Дорожная"***	Калорийность-306, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-44, ВитаминА-56, Кальций-35, Фосфор-67, Железо-1	***19-57***
	Итого за ужин2	Калорийность-426, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-57, ВитаминА-100, ВитаминС-1, Кальций-275, Фосфор-247, Железо-1	***41-37***

ужин

100	***Огурцы свежие***	Калорийность-6, Углеводы-1, ВитаминС-4, Кальций-9, Фосфор-15	***21***
300	***Запеканка картофельная с мясом***	Калорийность-301, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-18, ВитаминА-26, ВитаминС-12, Кальций-31, Фосфор-229, Железо-4	***110-61***
200	***Сок фруктовый***	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	***22***
50	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24, Кальций-10, Фосфор-33, Железо-1	***3-75***
40	***Хлеб ржаной(в)***	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Кальций-19, Фосфор-63, Железо-2	***4***
	Итого за ужин	Калорийность-615, Белки-30, Жиры-17, Углеводы-84, ВитаминА-26, ВитаминС-24, Кальций-109, Фосфор-376, Железо-7	***161-36***
	Итого за	Калорийность-2 989, Белки-104, Жиры-119, Углеводы-422, ВитаминА-468, ВитаминС-75, Кальций-1 036, Фосфор-1 782, Железо-27	***429-51***

Директор Чеснокова В.М. Зав. производством Карлова Е.Н. Бухгалтер-калькулятор Шефер Е.А.